

Pust og balanse

Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune arrangerer gratis lavterskeltrening inspirert av yoga, qi- gong, pilates og mindfulness.

Bevegelsene er langsomme og enkle. Øvelsene er gode stressmestringsteknikker som man kan lære seg, og de er tilpasset mennesker med muskel- og skjelettsmerter og mennesker som av en eller annen grunn har mistet sin kraft som følge av stress, livskrise eller alvorlig sykdom.



Ta med håndkle til å ligge på. Ta gjerne med egen matte og teppe.

Instruktør er fysioterapeut og frisklivsveileder Åsne Løkken.

Treningstid er mandag kl. 13.00-14.00

Sted: Raufosshallen

Kontaktinformasjon: Frisklivssentralen tlf. 91381301